

3ベジってなあに？

野菜（ベジタブル）を食べる、3つの習慣！



野菜を  
食事の1番最初に  
食べることに



「ベジわん」すると...

1番最初に食べることで、野菜に含まれる食物繊維が糖質の吸収を遅らせるので、血糖値の急激な上昇を抑えます。また、最初に野菜を食べることによって野菜摂取の意識づけにもつながります。

「いただきます」したら、1番に食べるんでえ！



野菜を  
よく噛んで、ゆっくり  
食べることに



「ベジもぐ」すると...

早食いを防止して満腹感が得られやすくなり、肥満予防につながります。また、よく噛むことでホルモン分泌が高まるので食欲が抑制され、ゆっくり味わうことで、うす味・適量で満足感が得られます。

ひとくちプラス10回！  
もぐもぐゆっくり  
よう噛んでな♪



野菜を  
たくさん(350g以上)  
食べることに



「ベジもり」すると...

野菜の摂取量の増加は、体重コントロールに重要な役割があり、糖尿病予防に効果があります。また、野菜に含まれるカリウムがナトリウム（塩分）の排出を促します。

※腎臓病などでカリウム制限のある方は、医師の指示に従ってください。

目安は1日  
両手に3杯分♪  
もりもり  
食べられえ〜



糖尿病・高血圧症を予防!

3ベジ習慣で、自然に健康ゲット!



←もっと詳しく!  
食育ポータル